АНАНДА МАРГА ЧАРЬЯЧАРЬЯ

часть 2

Шри Шри Анандамурти

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

СА́ДХАНА (ИНТУИТИВНАЯ ПРАКТИКА)

1) Предписания, которым обязательно должен следовать *анандама́рги*[1].

   а) Единый, не имеющий формы и начала бесконечный *Пара́ма Бра́хма* (высшее Сознание) – та единственная сущность, к обретению которой следует стремиться каждому живому существу. Он и никто другой является *джага́т Гу́ру* (высшим наставником), и именно Он посредством имени и физической формы Анандамурти-джи сделал *бра́хмави́дью* (интуитивную науку) доступной для нас. Необходимо сделать так, чтобы все существа осознали Его величие.

   б) Независимо от того, больны вы или здоровы, сидите, лежите или едете в транспорте, вы должны два раза в день выполнять полноценную *и́швара пранидха́ну*. Независимо от того, насколько безотлагательна предстоящая в ближайшем будущем работа и насколько беспокоен разум, каждый *са́дхака* должен выполнить *джа́пу* согласно полученной технике медитации (т.е. повторить свою *и́шта* мантру – «мантру, которая ведет к конечной цели») сначала восемьдесят раз, а затем продолжить эту практику уже без счета.

   Не приступайте к завтраку до тех пор, пока не закончите утреннюю *и́швара пранидха́ну*. Не принимайтесь за ужин, пока не завершите свою вечернюю *и́швара пранидха́ну*.

   в) Все требования и запреты *джа́мы* и *ния́мы*[2] должны соблюдаться при любых обстоятельствах.

   Джа́ма состоит из пяти частей: *ахи́мса*, *са́тья*, *асте́йя*, *брахмача́рья* и *апаригра́ха*.

   - *Ахи́мса* – непричинение другому вреда или страданий ни мыслью, ни словом, ни действием.
   - *Са́тья* – благожелательное использование ума и речи.
   - *Асте́я* – отказ от желания присвоить себе чужое богатство. *Асте́я* означает «не красть».
   - *Брахмача́рья* – состояние постоянной погруженности разума в *Бра́хму*.
   - *Апаригра́ха* – отказ от излишеств, за исключением самого необходимого для поддержания жизни.

   Ния́ма состоит из пяти частей: *шау́ча*, *санто́ша*, *та́пах*, *свадхья́я* и *и́швара пранидха́на*.

   - *Шау́ча* бывает двух видов: чистота тела, и чистота разума. Есть несколько способов поддержания чистоты разума: добросердечное отношение ко всему сущему, благотворительная деятельность, труд на благо всего общества и верность своему долгу.
   - *Санто́ша* – это умение довольствоваться тем, что приходит без просьб с вашей стороны. Очень важно всегда сохранять жизнерадостное настроение.
   - *Та́пах* – это претерпевание физических трудностей ради достижения цели. Сюда относится *упава́са* (голодание[3]), служение гуру (наставнику), служение родителям, а также четыре вида *джа́гьи*: *пи́три джа́гья* (служение предкам), *нри джа́гья* (служение человечеству), *бху́та джа́гья* (служение менее развитым существам) и *адхья́тма джа́гья* (служение высшему Сознанию). Для студентов и школьников главный вид *та́паха* – это их учеба.

---

[1] *Ананда марга* (санскр.) – путь блаженства; также в значении «организация "*Ана́нда ма́рга*"». Последователя *«Ана́нда ма́рги»* называют *ма́рги, анандама́рги* или *ма́ргом*. (Здесь и далее примечания переводчиков).

[2] *Джа́ма* и *ния́ма* (санскр.) – свод морально-нравственных принципов.

[3] Голодание без воды или с водой по определенной системе.

- *Свадхья́я* – это изучение и надлежащее осмысление философской литературы и духовных текстов. Источниками таких текстов в *«Ана́нда ма́рге»* являются соответственно книга *«Ана́нда су́трам»* и многотомник *«Субхаши́та самгра́ха»*. Вы также можете выполнять *свадхья́ю*, регулярно посещая *дхармача́кру* (коллективную медитацию) и находясь в *сатса́нге* (компании духовных людей), но этот вид *свадхья́и* предназначен только для тех, кто не способен к обучению вышеописанным способом.

- *И́швара пранидха́на* – это сохранение твердой веры в *И́швару* (космического Управителя) в горе и в радости, в нищете и в благоденствии, а также осознание того, что в любых жизненных ситуациях вы являетесь лишь инструментом в Его руках.

г) Вы не должны допускать, чтобы живые существа умирали голодной смертью. Даже тех, кто является вашими *джа́та ша́тру* (естественный враг), нельзя морить голодом или увечить.

д) Если позволяет состояние здоровья, обязательно посещайте еженедельную *дхармача́кру*. Если работа или уход за больным не позволяют вам присутствовать на *дхармача́кре* в назначенное время, необходимо посетить *джа́грити* в любое другое время в течение этого же дня и выполнить *и́швара пранидха́ну*. Если и это невозможно, тогда следует пропустить один прием пищи в выходные дни.

2) Когда вы голодаете с целью очищения разума, следует раздать свою пищу нуждающимся, а воду использовать для полива растений.

3) Помните о том, что у вас есть обязательства, более того, вы в долгу перед каждым созданием в этой Вселенной. Но по отношению к вам ни у кого нет никаких обязательств, вам никто ничего не должен.

4) Жизнь животных посвящена плотским удовольствиям, жизнь человека предназначена для *са́дханы*. Однако для того чтобы выполнять *са́дхану*, необходимо тело, поэтому для поддержания его жизнедеятельности вы должны уделять внимание всем аспектам жизни.

5) Все нуждается в основании. Если в жизни нет прочного фундамента, ее может разрушить любая буря. *Бра́хма* – это самое надежное основание.

6) *Дха́рма* (духовность) является чем-то внутренним. Тот, у кого внутри пустота, маскирует ее, звоня в колокола, стуча в барабаны и поднимая шум.

7) Позиция «я не знаю» – отправная точка любого познания. Только признав свое невежество, можно получить какое-то знание. Эта способность – неотъемлемая черта характера настоящего духовного искателя.

8) Человеческая жизнь быстротечна, поэтому разумно было бы получить все разъяснения, касающиеся *са́дханы*, как можно скорее.

9) Только то состояние можно назвать *му́кти* (освобождение), когда поток сознания не встречает препятствий разума в виде эгоизма, ограниченности или предрассудков.

10)

Что бы вы ни говорили и ни делали,
Никогда не забывайте о Нем;
Храня Его имя в сердце,
Работайте и помните, что это для Него,
И вечно деятельные, пребывайте в блаженстве.

11) Любыми делами, большими и малыми, человечество должно быть разбужено. Человечность в наиболее полном смысле этого слова равна божественности. Ее совершенство – *брахма́тва* (богобытие, единение с Брахмой). Духовный искатель ни на мгновение не должен забывать об этом.

12) Обнаружив в себе недостаток и не найдя способа для *ша́сти* (наказания с целью исправления), следует очищать разум голоданием.

13) Перед тем как критиковать кого-либо за некоторый изъян, убедитесь, что сами свободны от этого недостатка.

14) Когда человек утвердился в принципах *джа́мы* и *ния́мы*, восемь оков (*а́ста па́ша*) теряют власть над разумом. Тот, кто свободен от оков, не знает предрассудков.

15) Действия, а не рассуждения, придают человеку значимость.

16) Не пытайтесь добиться превосходства, принижая других, потому что комплекс неполноценности другого человека даст всходы и в вашем разуме.

17) Побеждайте осуждение похвалой, а тьму – светом.

18) Называть вещи чужими именами – значит лгать и кощунствовать. Поэтому те, кто под именем безначального, бесконечного и не имеющего формы Брахмы поклоняются идолам, сознательно и намеренно богохульствуют. Вы не должны предаваться этой разновидности *махапа́пы* (великого греха).

19) С помощью таких уроков *са́дханы*, как *пранаја́ма* (контроль жизненной энергии), *пратьяха́ра* (отвлечение разума от внешних ощущений), *дха́рана* (концентрация) и *дхья́на* (медитация), можно обуздать врагов своего разума. Вам следует взять под контроль врагов и оковы разума, нельзя позволять им контролировать вас. Но в разуме людей всегда будут присутствовать враги и оковы, так как это заложено в самой природе всех живых существ.

20) Клевета и злословие в нашем мире держатся в основном на лжи. Некоторые лгут неосознанно, другие – потому, что были уязвлены их мелкие корыстные интересы, а третьих толкает к обману *хи́мса ври́тти* (психическая склонность к причинению вреда). Вы должны спокойно указать клеветнику на его ошибку, но, прежде чем сделать это, убедитесь, что в его высказываниях действительно нет ни слова правды. Если же за вами есть пусть даже небольшая вина, лучше промолчите и примите все, что о вас говорят, как должное. В этом случае следует поблагодарить человека, который таким образом указал вам на ошибку, и попросить о наказании.

21) Всегда помните о том, что не следует пытаться в споре доказать что-либо тем, кто критикует вашу *и́шту* (цель), *ада́ршу* (идеологию), Высшее указание или Правила поведения. В случае, когда имеет место такая критика, вам следует занять жесткую и бескомпромиссную позицию.

1956, Джамалпур

ТЕЛО

1) Содержите свое тело, как храм, в чистоте и опрятности.

2) После мочеиспускания очищайте себя водой или другими средствами гигиены.

3) Дважды в день перед регулярной медитацией, а также перед любой медитацией, выполняемой в другое время дня, необходимо вымыться полностью или сделать *вьяпа́ка шау́чу* (т.н. «полуванну»).

4) Перед каждым приемом пищи, а также перед сном, делайте *вья́пака шау́чу* прохладной водой или – в холодную погоду – водой комнатной температуры.

   Порядок выполнения *вья́пака шау́чи*: сначала омойте область гениталий, затем руки до локтей и ноги до колен. Потом, набрав воды в рот и удерживая ее там, брызгайте водой в глаза и лицо не менее двенадцати раз, вымойте уши и шею. Проделайте также процедуру *насапа́на* (промывание носовой полости), но только если ваш желудок пуст.

5) Обязательным требованием является регулярное голодание без воды в дни *экада́ши* (одиннадцатый день после новолуния или полнолуния). Кроме того, по желанию можно голодать еще два раза в месяц: в день *пурни́мы* (полнолуния) и *амава́сьи* (новолуния). Для *санья́си* (монахов) голодания обязательны как в дни *экада́ши*, так и в *пурни́му* и *амава́сью*.

1956, Джамалпур

ОБЩЕСТВО

1) Прежде чем приступить к еде, убедитесь, что никто не остается голодным. Не принимайте пищу, пока не получите ответ от тех, кто еще не ел.

2) Всю имеющуюся в вашем распоряжении пищу поровну разделите между всеми присутствующими *ма́ргами* и только после этого приступайте к еде. Однако если кто-то из присутствующих откажется присоединиться к вам, – другое дело. В этом случае не нужно испытывать неудобство.

3) Любите всех, доверяйте всем, но не поручайте ответственных дел тому, кто не придерживается твердо принципов *джа́мы* и *ния́мы*.

4) Наука – не враг человечества. Настоящий враг человека – *ави́дья* (невежество). Строго следите, чтобы научное знание было доступно только тем, кто твердо следует принципам *джа́мы* и *ния́мы*.

5) Лицемер – это человек, который:

   а) погряз во лжи;
   б) неблагодарен своим благодетелям;
   в) не держит своего слова;
   г) предает;
   д) злословит за спиной.

6) С лицемером можно заключить временное перемирие, но нельзя прощать его до тех пор, пока не изменится его суть. Поспешное прощение – своего рода слабость человеческого разума – причинит обществу еще больший вред.

   Те, кто в душе лелеют мечты о классовой, религиозно-общинной, этнической и кастовой дискриминации, но пропагандируют при этом идеи универсализма, такие же лицемеры.

7) Всеми доступными средствами помогайте слабым и беспомощным.

8) Вы всегда должны быть готовы отстаивать честь женщины, невзирая на ее кастовую принадлежность или религиозные убеждения.

9) Никогда не подвергайте нападкам религиозные убеждения другого человека. Используйте логику, чтобы постепенно переубедить его. Критикуя религиозные верования других, вы наносите удар по *«Ана́нда Ма́рге»*.

10) Дискриминация по профессиональному, имущественному признаку или по происхождению – это искусственное явление, созданное человеком. Вы не должны участвовать в этом никоим образом. В основе любой классовой дискриминации всегда лежат корыстные интересы привилегированных слоев общества.

11) Чтобы обеспечить *ача́рьям* (духовным учителям) средства к существованию, необходимо идти на любые жертвы.

12) Тот, кто не поспешил на помощь попавшему в беду, не достоин звания человека – он позорное пятно на репутации *«Ана́нда ма́рги»*.

13) Целостность *«Ана́нда ма́рги»* не должна нарушаться ни при каких обстоятельствах. Даже с риском для собственной жизни нужно защищать единство и сплоченность ее рядов.

14) Если один *ма́рги* причиняет вред другому, он будет подвергаться осуждению Анандамурти-джи до тех пор, пока его поведение не изменится в лучшую сторону.

15) Сельское хозяйство, искусство, торговля и другие виды деятельности, необходимые для развития общества, должны, по мере возможности, развиваться на кооперативной основе.

16) Искусство способно вывести человека за пределы чувственного восприятия, поэтому *са́дхаки* не должны препятствовать развитию изящных искусств, а наоборот, всячески их поощрять и поддерживать.

17) Люди искусства – настоящие благодетели любого общества, поэтому вы должны обеспечить им всевозможное покровительство. К примеру, прежде чем поставить на сцене спектакль или осуществить его перевод на другой язык, следует обеспечить его автора средствами к существованию.

18) Если вход на спектакль или другое художественное представление осуществляется по билетам, то оставшуюся после вычета связанных с постановкой спектакля расходов сумму выручки следует разделить между занятыми в нем артистами, половину – пропорционально вложенному ими труду, а вторую половину – по степени их таланта.

19) Постарайтесь, насколько это возможно, прощать других за ошибки. Однако если вы видите, что поведение человека действительно антисоциально, вы должны изменить его характер, предприняв в случае необходимости самые суровые меры. Помните, что сам человек не является для вас врагом, но его поведение враждебно вашему обществу.

20) Есть четыре вида неоплатного долга: это долг перед отцом, долг перед матерью, долг перед *ача́рьей* и долг перед гуру (священный долг).

   а) Единственный способ оказать служение отцу после его смерти – помогать каждому мужчине в этой Вселенной двигаться вперед по духовному пути к наивысшей точке развития.

   б) Единственный способ оказать служение матери после ее смерти – помогать каждой женщине в этой Вселенной двигаться вперед по духовному пути к наивысшей точке развития.

   в) Лучший способ служения *ача́рье* – оказывать поддержку ему самому и членам его семьи.

   г) Лучший способ служения *Ма́рга Гу́ру* – это совершать действия согласно Его желаниям.

Однако сколько бы служения вы ни делали, невозможно полностью погасить эти четыре долга до тех пор, пока не будет достигнуто состояние *мо́кши* (финального освобождения).

21) Существует четыре вида *се́вы* (служения): *шу́драчи́та, ва́йшьячи́та, кша́триячи́та* и *ви́прачи́та*. Все четыре вида в совокупности составляют *нри-джа́гья*.

Уход за больными, выполнение погребальных обрядов, помощь страждущим и участие в различных видах созидательной деятельности, где используется физический труд, называется *шу́драчи́та се́вой*.

Экономические формы служения живым существам и обеспечение их водой и пищей – это *ва́йшьячи́та се́ва*.

Использование своих физических способностей, силы и мужества для того, чтобы помочь попавшему в беду или указать оступившемуся правильную дорогу – это *кша́триячи́та се́ва*.

Содействие психическому и духовному развитию человеческого общества при помощи *парагья́ны*, или интуитивного знания, – это *ви́прачи́та се́ва*.

Помните о том, что все эти виды служения равноценны, и вы должны оказывать то служение, которое наиболее необходимо в данный момент.
В священных писаниях *ви́пры* обычно сравниваются с головой *вира́т пуру́ши* (высшего Сознания), *кша́трии* – с Его руками, *ва́йшья* – с туловищем, а *шу́дры*[4] – с ногами. У каждой части Его тела есть свое предназначение, не правда ли? Голова управляет ногами, а ноги служат опорой для всего тела. Результат *ви́прачи́та се́вы* наиболее долговечен, тогда как срок жизни плодов других видов служения более краток. Но в то же время бывают ситуации, когда *ви́прачи́та се́ва* оказывается совершенно бессмысленной, и единственным способом служения становится *кша́триячи́та, ва́йшьячи́та* или *шу́драчи́та се́ва*.

(Подобно тому, как основой любого *джи́вы* [живого существа][5] является *Бра́хма*, так *шу́дра* служит опорой любого общества. Поэтому для человека, который не обладает качествами настоящего *шу́дры*, бесполезно пытаться стать хорошим *кша́трием, ва́йшьей* или *ви́прой*).

Анандама́рги должен быть *ви́прой, кша́трием, ва́йшьей* и *шу́дрой* одновременно.

22) Предпринимателям

а) Не создавайте таких условий, под давлением которых люди были бы вынуждены приобретать именно ваши товары.
б) Не торгуйте недоброкачественной продукцией.
в) Если вы видите, что, не торгуя недоброкачественным товаром, невозможно дальше заниматься бизнесом в выбранной вами области, полностью прекратите закупку и продажу этой продукции, и не прощайте недобросовестных поставщиков, пока они не исправятся.
г) Помните, что именно *ва́йшьячи́та се́ва* предоставляет вам наиболее широкие возможности для служения.
д) Особо позаботьтесь о том, чтобы на складах отделений *«Ана́нда ма́рги»,* занимающихся оказанием помощи в случаях бедствий и катастроф, всегда было достаточно запасов.

23) Чиновникам и служащим

а) Считайте себя слугами простого народа.
б) Ни при каких обстоятельствах не берите и не предлагайте взяток.
в) Если кто-то, используя давление обстоятельств, принуждает вас предложить или принять взятку, не прощайте его до тех пор, пока его поведение не изменится.

---

[4] Такое деление соответствует четырем сословиям в ведической системе общества, принадлежность к которым определялась родом деятельности человека. Так, *ви́пры* – это сословие ученых и интеллектуалов, *кша́трии* – воинов, *ва́йшьи* – торговцев и землевладельцев, а *шу́дры* – людей, занятых физическим трудом.
[5] Квадратные скобки означают примечания, сделанные переводчиками и редакторами.

г) Если вам предлагают подарок в качестве знака уважения перед занимаемой вами должностью, такой подарок следует расценивать как взятку.

24) Домовладельцы (семейные люди)

а) Если вам предлагают подарок в знак уважения лично перед вами (а не перед занимаемой вами должностью), следует с готовностью принять этот дар, каким бы скромным он ни оказался.
б) Вы должны принимать самое активное участие в социальных проектах, будь то правительственные или негосударственные программы.
в) Никогда не предлагайте взяток. Если кто-то, используя давление обстоятельств, принуждает вас предложить взятку, не прощайте его до тех пор, пока он не раскается.
г) Услуги врача должны быть оплачены в полном объеме, если только он сам не откажется от денег.

25) Врачам

а) Удобству пациента следует уделять больше внимания, чем своему собственному.
б) Если пациент умер, не берите платы за этот визит.
в) Если все дети умершего несовершеннолетние, следует также отказаться от долга за неоплаченное лечение.
г) Не используйте поддельные лекарства. Если вы видите, что продолжать лечебную практику без применения таких препаратов сложно, откажитесь от покупки и реализации этих лекарств, и, пока недобросовестные производители не исправятся, не прощайте их.

26) Политикам

а) Не позволяйте ввести себя в заблуждение красивыми речами.
б) Не имейте никаких дел с партиями, политика которых противоречит принципам *«Ана́нда ма́рги»*.
в) Прилагайте усилия к тому, чтобы изменить деятельность партии, политические принципы которой согласуются с идеями *«Ана́нда ма́рги»*, но при этом расходятся с делом.
г) Те, кто не придерживается твердо принципов *джа́мы* и *ния́мы*, не должны иметь возможности занимать руководящие должности.
д) Политика – это идеальное средство, к которому часто прибегают эгоисты и лицемеры для достижения своих корыстных целей. Поэтому, занимаясь политикой, следует действовать очень осмотрительно и всегда сохранять бдительность.

27) Избирателям

а) Не позволяйте ввести себя в заблуждение красивыми речами. Судите о достоинствах и заслугах по делам.
б) Помните, что любая должность предоставляет достаточно широкие возможности для работы.
в) Тот, чья репутация не согласуется с принципами *джа́мы* и *ния́мы*, не должен иметь возможности представлять интересы избирателей.
г) Только человек, твердо придерживающийся принципов *джа́мы* и *ния́мы*, достоин вашей поддержки. Если таких людей несколько, отдайте свой голос тому, кто лучше проявил себя в работе.

Лучше вообще не использовать свое право голоса, чем поддерживать некомпетентного кандидата, потому что облекать властью некомпетентного человека – значит сознательно и намеренно толкать общество навстречу гибели.

28) Ступени *ша́сти* (наказания с целью исправления)

а) Первым делом попытайтесь переубедить провинившегося мягкими увещеваниями.
б) Потом займите по отношению к нему жесткую позицию.
в) Далее предупредите провинившегося о возможном наказании за его проступок.
г) И, наконец, примите меры наказания.

29) Степени правонарушений

а) Деятельность, враждебная *«Ана́нда ма́рге»*, [лицемерие], воровство и преследование женщин – это самые серьезные преступления. Таких нарушителей следует отнести к категории *ма́хапата́ки* (великих грешников), и с самого начала к ним должны применяться наиболее суровые меры наказания.
б) Не следует применять оружие при задержании безоружных нарушителей, не являющихся *ма́хапата́ки*. Если преступник один, атаковать его может только один человек с оружием в руках. Если нарушитель просит о прощении, не применяйте силу, неважно при этом, прощаете вы его или нет. Не нападайте со спины. Не применяйте слишком суровых мер к старикам и детям.

30) *Дха́рма* (духовность) пронизывает все сферы личной и общественной жизни человека. Те, кто считают *дха́рму* индивидуальной системой религиозных верований или сугубо личным делом каждого человека, заблуждаются, и их ошибка наносит урон прогрессу всего человечества.

31) Служение и терпимость

а) В сфере социального служения работайте вместе с другими единомышленниками.
б) Пропагандируйте идеологию *«Ана́нда ма́рги»,* не поливая грязью других из-за нетерпимости.
в) Приложите все усилия к тому, чтобы изыскать альтернативный источник дохода для религиозных деятелей, независимо от их принадлежности к *«Ана́нда ма́рге»*, если их финансовые трудности связаны с широким распространением идей *«Ана́нда ма́рги»*.

32) В *«Ана́нда ма́рге»* нет слуг. Используйте термины «ассистент» или «помощник», например, «помощник по дому» или «аграрный помощник», в зависимости от характера работы, выполняемой этим человеком. Заботьтесь о своих помощниках как о собственных детях и уделяйте внимание их всестороннему развитию. Установите определенное время, в которое они могли бы выполнять свою *и́швара пранидха́ну,* и помогите им обрести статус в обществе. Ни в коем случае не препятствуйте их развитию.

33) Будьте примером настоящего мужчины, взяв в жены беззащитную и бесприютную женщину. Ни при каких обстоятельствах не позволяйте ей вести недостойную жизнь.

34) Значение мантры «*Самгаччхадхвам*[6]» должно быть претворено в жизнь. Будьте всегда сплоченными. Все проблемы – большие и малые – решайте сообща. Несчастье одного человека должно считаться общим несчастьем, боль одного человека – общей болью.

35) Вы можете принимать участие в любых церемониях, не приносящих вреда. Но поскольку вы в принципе не разделяете философских взглядов тех, кто, прикрываясь именем Бога, поклоняется идолам, не участвуйте в проводимых ими обрядах.

---

[6] Двигайтесь вместе! Да будут едины ваши слова!
Пусть разумы ваши будут едины!
Подобно святым прошлого,
делитесь богатствами этой Вселенной,
чтобы все могли наслаждаться ею.
Единым да будет ваш замысел,
Едиными - ваши сердца! Единой да будет ваша мысль,
чтобы жили вы в гармонии и соединились с Высшим!

36) Если на церемонии бракосочетания за невесту или за жениха требуют приданое, вы можете помочь в подготовке свадьбы, если это необходимо, или, если хотите, можете сделать подарок, но вы не должны участвовать в застолье на такой свадьбе.

37) *Притья́на*: если человек хочет угостить вас в знак искренней дружбы, вы должны с радостью принять угощение, даже если это всего лишь рис и овощи. Но, если вас приглашают к столу только ради красивого жеста, из желания произвести благоприятное впечатление, не принимайте еду от такого человека.

Апада́нна: если нехватка воды или пищи угрожает жизни, вы не должны считаться ни с запретами, касающимися пищи, ни с тем, что еду вам предлагает недостойный человек.

Шрадха́нна (пища, предлагаемая во время поминальных обрядов) не является ни *притья́ной*, ни *апада́нной*, поэтому вы не должны ее принимать.

38) Привычка заключать пари и делать ставки крайне нежелательна. Вы должны избегать лотерей и азартных игр.

39) Необходимые условия для *ша́сти*

а) Прежде чем наказывать человека, подумайте, как вы к нему относитесь. У вас нет морального права наказывать тех, кого вы не любите.
б) Наказание должно назначаться для исправления, а не для причинения страданий.
в) Мера наказания не должна превышать степень вашей любви.
г) Если в результате ваших действий пострадал невинный человек, вы должны искренне просить его о прощении, не взирая на его статус в обществе. Этим вы только завоюете уважение к себе.

40) Постарайтесь выслушать все советы, но воспользуйтесь только лучшими из них. При этом у человека, совет которого оказался для вас неприемлем, не должно сложиться впечатление, что его не принимают всерьез или что его мнение не имеет значения для вас, общества или организации.

41) Не делайте поспешных выводов о добродетелях и недостатках людей и не спешите поделиться своим мнением. Малейшая ошибка в ваших умозаключениях или суждениях может причинить обществу немалый вред.

42) Помните, что с каждым человеком вы связаны узами любви, а не страха. Вы обязательно получите признание тех, кто любит вас.

43) Не обижайте честного человека даже в мелочах.

1956, Джамалпур

РАЗНОЕ

1) Все места на *дхармача́кре* или за обеденным столом должны быть равноценны.
2) Прежде чем убить птицу или животное для еды, сто раз подумайте, сможете ли вы сохранить свою жизнь, не убивая.
3) Силой оружия можно завоевать страну, но не разум. Тот, кто начал заниматься *са́дханой*, чтобы победить свой разум, является настоящим воином. Цель *«Ана́нда ма́рги»* – завоевать вселенский Разум. Для достижения этой цели *ма́рги* должны воспитать в себе качества настоящего солдата. Они должны строго следить за сохранением сплоченности и единства своих рядов. Не позволяйте различиям брать верх в отношениях между *ма́ргами*. Сохраняйте единство даже ценой собственной жизни. Ни при каких обстоятельствах не допускайте, чтобы личные интересы мешали коллективным.

4) Не допускайте расточительного отношения к богатствам этого мира; особенно активные меры должны быть предприняты для предотвращения потерь топливных, пищевых и водных ресурсов.
5) Динамичная сила [раджогуна] в сотни тысяч раз могущественнее принципа статичности [тамогуна], а сила осознанности [саттвагуна] в сотни тысяч раз могущественнее динамичной силы, поэтому не нужно бояться никаких сил в этой Вселенной.
6) Помните, что у вас нет права на отдых до тех пор, пока каждый человек в этой Вселенной не примет идеологию *«Ана́нда ма́рги»*.
7) Доверенное вам имущество должно быть сохранено в целости, и нужно приложить все усилия, чтобы вернуть его законному владельцу.
8) Если за имуществом никто не обращается, постарайтесь сами разыскать его законного владельца, а затем верните вещь без всякого вознаграждения. Можно обратиться за помощью в органы власти, но, если владельца все же найти не удается, имущество должно быть передано государству или какой-нибудь благотворительной организации в качестве пожертвования. Если в случае дальнейшего хранения возникает риск повреждения или порчи, продайте эту вещь в присутствии не менее пяти человек (включая одного *ача́рью*), а затем распорядитесь деньгами как указано выше.
9) Всегда будьте готовы работать для *«Ана́нда ма́рги»*. Будьте готовы пожертвовать всем, даже собственной жизнью, во имя идеологии *«Ана́нда ма́рги»*. Помните, что, жертвуя своей жизнью во имя великого идеала, вы непременно обретете *мо́кшу* (освобождение). Это награда всем погибшим в войне за *дха́рму*.
10) Гораздо важнее применить в жизни хотя бы один урок, чем выслушать множество. Вы должны усвоить и применять на практике все уроки, которые преподносит вам жизнь.

1956, Джамалпур

ПАНЧАДА́ША ШИ́ЛА (ПЯТНАДЦАТЬ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ)

1. Прощение.
2. Великодушие.
3. Постоянная сдержанность в эмоциях и поведении.
4. Готовность пожертвовать всем в жизни ради идеологии.
5. Самоконтроль во всем.
6. Доброжелательность и улыбчивость.
7. Нравственная твердость.
8. Подайте пример собственным поведением, прежде чем спрашивать с других.
9. Воздерживайтесь от критики, осуждения, клеветы и оскорблений, а также избегайте всех форм группизма[7].
10. Строгое соблюдение принципов *джа́мы* и *ния́мы*.
11. Если ошибка совершена по небрежности или неосознанно, следует немедленно признать ее и просить о наказании.
12. Даже общаясь с враждебно настроенным человеком, не будьте надменными и не поддавайтесь ненависти и гневу.
13. Воздержание от пустой болтовни.
14. Подчинение кодексу дисциплины организационной структуры.
15. Чувство ответственности.

1975, Джамалпур

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ *СА́ДХАК*

1. Соблюдение *Панчада́ша ши́ла* (15 *шил*) в повседневной жизни.
2. Следование наставлениям, приведенным в книгах «*Ча́рьяча́рья*» (ч. I, II и III) и касающимся физического, психического и духовного аспектов жизни.

---
[7] Разновидность коллективизма, склонность к образованию групп, имеющих защитный характер, каждая из которых стремится к достижению самосознания, на базе которого упрочивается солидарность и борьба за выживание одновременно с борьбой против других таких же групп.

3. Бескомпромиссная твердость и вера в святость *и́шты*, *ада́рши*, Высшего указания и Правил поведения.
4. Строгое соблюдение правил и норм, изложенных в «16 пунктах».

(Кроме того, существует отдельный свод правил поведения для семейных *ача́рьев* и других работников организации: ЛФТ, ЛПТ[8], *та́ттвиков*, *ача́рьев* и *авадху́т*).

1975, Патна

ШЕСТНАДЦАТЬ ПУНКТОВ

1. После мочеиспускания омойте мочеполовые органы водой.
2. Мужчины должны либо подвергаться обрезанию, либо сдвигать крайнюю плоть назад.
3. Не удаляйте волосы в паху и в подмышечных впадинах.
4. Мужчины должны всегда пользоваться *каупи́ной* (*ланго́том*).
5. Выполняйте *вьпа́ка шаучу* согласно приведенным инструкциям.
6. Принимайте ванну и душ согласно предписанной системе.
7. Употребляйте только *саттви́чную* [благоприятную для разума] пищу.
8. Голодайте согласно приведенным инструкциям.
9. Регулярно выполняйте *са́дхану*.
10. Сохраняйте бескомпромиссную твердость и веру в святость *и́шты* (цели).
11. Сохраняйте бескомпромиссную твердость и веру в святость *ада́рши* (идеологии).
12. Сохраняйте бескомпромиссную твердость и веру в святость Высшего указания.
13. Сохраняйте бескомпромиссную твердость и веру в святость Правил поведения.
14. Всегда помните о данных вами клятвах.
15. Регулярное посещение еженедельной *дхармача́кры* в местном *джа́грити* должно быть обязательным.
16. Соблюдайте C.S.D.K.[9] (Правила поведения, семинары, обязанности, *ки́ртан*).

1975, Патна

НОРМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Поблагодарите каждого, от кого вы принимаете услуги, сказав «спасибо».
2. Если кто-то приветствует вас мудрой и словом «*намаска́р*»[10], немедленно ответьте ему тем же.
3. Подавая или принимая что-то от другого человека, используйте следующую мудру: вытяните вперед правую руку, поддерживая при этом ее за локоть пальцами левой руки.
4. Встаньте, если к вам подходит уважаемый человек старшего возраста.
5. Зевая, прикрывайте рот рукой, одновременно щелкая пальцами.
6. Во время беседы об отсутствующих отзывайтесь только уважительно.
7. Чихая, прикрывайте рот носовым платком или рукой.
8. Высморкавшись, обязательно вымойте руки. Если, раздавая пищу, вы кашлянете или чихнете, прикрываясь рукой, немедленно вымойте руки.
9. Отправив естественные потребности и воспользовавшись водой для омовения, вымойте руки с мылом. Для этого сначала намыльте правую руку, взяв в нее мыло, а затем уже правой рукой намыльте левую.
10. Прежде чем подойти к людям, занятым беседой, спросите у них разрешения.
11. Не ведите личных (касающихся дел организации) разговоров в поездах, автобусах или другом общественном транспорте.

[8] Аббревиатуры с английского: LFT – local full timer, LPT – local part timer, что означает представителей местных отделений организации, полностью (ЛФТ) или частично (ЛПТ) посвящающих свое время ее деятельности.
[9] Аббревиатура на английском от Conduct Rules, Seminar, Duty, Kiirtan. Этот пункт предполагает соблюдение Правил поведения, участие в семинарах, проводимых организацией, выполнение возложенных на вас обязанностей и выполнение практики *ки́ртана* (духовное песнопение).
[10] Смысл этого жеста: «Я приветствую высшее Сознание в тебе со всем очарованием моего разума и всей любовью моего сердца».

12. Не берите чужих вещей, не заручившись разрешением их владельца.
13. Не пользуйтесь вещами, принадлежащими другому человеку.
14. Разговаривая, не раньте собеседников резкими или язвительными словами: попробуйте выразить свою мысль иносказательно.
15. Не занимайтесь критикой чужих недостатков и ошибок.
16. Отправляясь на встречу с официальным представителем, получите предварительное разрешение, послав свою визитную карточку или заручившись устным согласием.
17. Воздерживайтесь от чтения личной корреспонденции других людей.
18. В разговоре предоставляйте собеседникам возможность высказать свою точку зрения.
19. Слушая собеседника, время от времени негромким голосом давайте ему понять, что слушаете внимательно.
20. Беседуя с человеком, не отводите от него взгляда и не отворачивайтесь.
21. Не сидите в «позе заминдара»[11] и не качайте ногой.
22. Если человек, с которым вы собираетесь заговорить, что-то пишет, не заглядывайте в его бумаги.
23. Не кладите пальцы в рот и не грызите ногти.
24. Если во время разговора вы что-то недопоняли, вежливо переспросите собеседника, извинившись при этом.
25. Если кто-то справляется о вашем здоровье или делах, сердечно поблагодарите его за заботу.
26. Не следует ходить в гости или звонить по телефону после 9 часов вечера.
27. Если вам предстоит сообщить неприятную новость, начните разговор со слов «простите меня», а затем переходите к делу.
28. Прежде чем приступить к еде, следует вымыть руки и ноги.
29. Употребляйте мед только с водой или в разбавленном виде.
30. Не разговаривайте стоя с тем, кто ест.
31. Не кашляйте и не чихайте за столом.
32. Не передавайте тарелку с едой левой рукой.
33. Не мойтесь, не принимайте душ и не пейте воду стоя.
34. Не отправляйте естественные потребности стоя.
35. Принимайте жидкую пищу, когда активно работает ваша левая ноздря (*и́да на́ди*), и твердую пищу, когда правая ноздря (*пи́нгала на́ди*) активнее левой.
36. Когда более активно работает *и́да на́ди*, используйте это время для *са́дханы*.
37. Подавая стакан с водой, держите его за нижнюю часть.
38. Прежде чем подать воду, сначала вымойте стакан руками, затем сполосните его уже без помощи рук и только потом наливайте в него воду.
39. Если во время еды вы сильно вспотели, оботрите пот носовым платком.

1978, Патна

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Используя вибрации, навечно созданные Шри Шри Анандамурти-джи
при помощи джануспарша мудры и варабхая мудры,
двигайтесь вперед сами и ведите за собой всю Вселенную
по пути всеобщего благополучия.
Ом Шанти!

1956, Джамалпур

[11] Заминдар — в государствах средневековой Индии феодал, наследственный землевладелец. Вероятно, сидеть в «позе заминдара» означает сидеть по-барски, вальяжно развалившись, закинув ногу на ногу и качая ногой, привлекая своей позой внимание окружающих.